

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Rahmat Ramadhan
Ari Subarkah dan Hendro Wardoyo
Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

rahmatr.lafany@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg and Gall. Subjek pada penelitian ini adalah dengan jumlah 12 atlet pada uji coba kelompok kecil dan 30 pada uji coba kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga bulutangkis sebagai expert judgement. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga bulutangkis.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis agar atlet tidak merasa bosan melewati latihan khususnya pada materi latihan footwork dan agar tercapai latihan yang maksimal. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan footwork sesuai dengan norma-norma.

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa model latihan footwork sebanyak 58 model latihan yang sesuai dengan teori footwork cabang olahraga bulutangkis.

Kata kunci: Model Latihan, *Footwork*, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Dalam perkembangannya, bulutangkis sudah menjadi semacam olahraga rakyat di Indonesia. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga bulutangkis dapat membawa harum nama bangsa Indonesia di dunia.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Beberapa faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Di luar faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana dan prasarana latihan, dan

juga dukungan dari orang tua atlet itu sendiri. Adapun teknik dasar dalam bulutangkis, yaitu teknik memegang raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan teknik penguasaan kerja kaki (*footwork*).

Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan *footwork* yang baik.

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk

menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan teknik yang benar. Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis.

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju.

Untuk menguasai *footwork* yang baik, atlet harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerak kaki (*footwork*) dengan baik dan benar. Melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain bulutangkis sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*.

Konsep Pengembangan Model

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi

program-program proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Seperti yang dikemukakan oleh Nusa Putra secara sederhana R&D didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode / strategi / cara, jasa prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, produktif, dan bermakna.

Model Dick & Carey

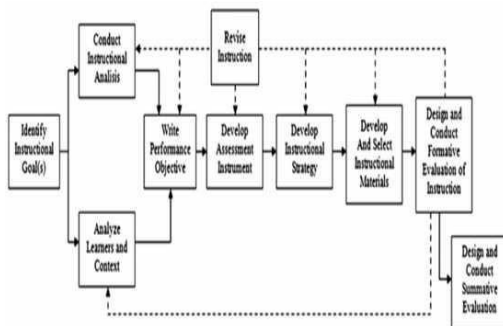
Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.

Penelitian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau ingin menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.

Dalam metode penelitian pendidikan dan pengembangan ada 10 langkah-langkah pengembangan model Dick & Carey sebagai berikut:

- 1) Analisis kebutuhan dan tujuan
- 2) Analisis pembelajaran
- 3) Analisis pembelajaran dan konteks
- 4) Merumuskan tujuan performansi
- 5) Mengembangkan instrument
- 6) Mengembangkan strategi pembelajaran

- 7) Mengembangkan dan memilih bahan pembelajaran
- 8) Merancang dan melakukan evaluasi formatif
- 9) Melakukan revisi
- 10) Pengembangan media pembelajaran.

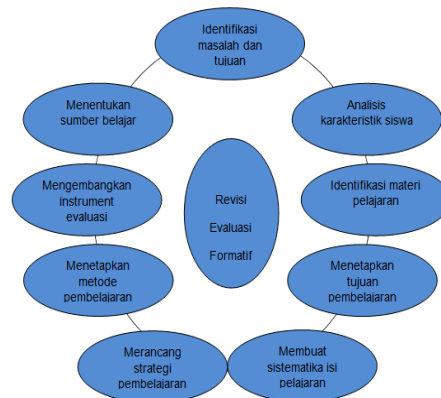


Gambar 1. *Instructional Design R and D* Sumber Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009),

Model Kemp

Model pengembangan dari Kemp ini berbentuk siklus yang memberi kemungkinan bagi penggunaannya untuk memulai kegiatan desain sistem pembelajaran dari fase atau komponen yang manapun sesuai dengan kebutuhan. Menurut Kemp dalam trianto pengembangan perangkat merupakan suatu lingkaran yang kontinum. Sekma prosedur pengembangan Kemp sebagai berikut:

- a) Identifikasi masalah pembelajaran
- b) Analisis siswa
- c) Analisis tugas
- d) Merumuskan indikator
- e) Penyusunan instrumen evaluasi
- f) Strategi pembelajaran
- g) Pemilihan media atau sumber belajar
- h) Merinci pelayanan penunjang
- i) Menyiapkan evaluasi hasil belajar dan hasil program
- j) Melakukan kegiatan revisi perangkat pembelajaran



Gambar 2. Skema prosedur pengembangan Kemp. sumber: Benny A. Pribadi, 2009:119

Model Borg & Gall

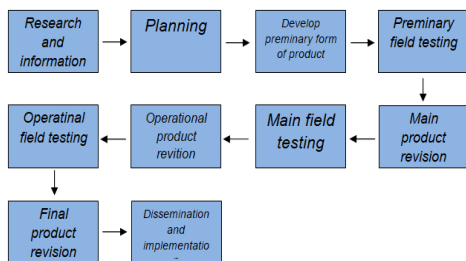
Selain model dari Dick & Carey dan Model Kemp yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat pula model dari Borg & Gall yang menjelaskan mengenai metode penelitian *Research and Development*.

Borg & Gall dalam Nusa Putra menjelaskan:

R&D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri di mana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas.

Dalam model Borg & Gall ini ada 10 siklus, yaitu: 1. *Research and information*, 2. *Planning*, 3. *Develop preliminary form of product*, 4. *Preliminary field testing*, 5. *Main product revision*, 6. *Main field testing*, 7. *Operational product revision*, 8. *Operational field testing*, 9. *Final product revision*, 10. *Dissemination and implementation*.

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti gambar dibawah ini:



Gambar 3. *Instructional Design R&D*
Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc., 1983)

Konsep Model yang Dikembangkan

Keterlambatan dalam pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam mengembalikan pukulan lawan dengan pukulan baik dan benar. Maka dari itu untuk membantu meningkat kualitas atlet diperlukan latihan yang bervariasi dan latihan latihan dasar bulutangkis yaitu:

Latihan Drill

Salah satu variasi pola latihan untuk peningkatan serta pengembangan kondisi fisik dan keterampilan.

Latihan Stroke

Setelah seorang atlet berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan seluruh teknik dasar (*basic stroke*) dengan baik, selanjutnya bisa membuat variasi pukulan. Dengan kata lain, pada satu jenis posisi yang baik dapat melakukan beberapa pilihan pukulan.

Latihan Shadow

Latihan *shadow* adalah latihan memukul tanpa *shuttlecock*. Latihan *shadow* ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak kaki, kecepatan, daya tahan, dan pematapan pukulan. Bila ada jenis pukulan yang masih lemah, dengan latihan ini seorang atlet dapat memperbaikinya. Hendaknya latihan ini dilakukan secara rutin.

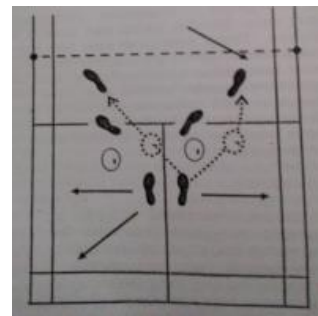
Footwork Dalam Bulutangkis

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan yang terkadang banyak mempengaruhi respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula.

Oleh sebab itu pembinaan atlet sangat mempengaruhi keterampilan bermain seorang pebulutangkis. Maksud dari pembinaan adalah untuk meningkatkan prestasi pebulutangkis. Pada dasarnya pembinaan dan peningkatan prestasi tergantung sepenuhnya pada faktor latihan yang diadakan. Karena tanpa faktor latihan, pembinaan dan peningkatan prestasi tidak akan mencapai hasil yang maksimal.

Langkah Bergantian

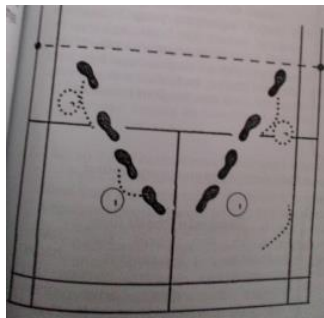
Langkah bergantian bisa disebut juga dengan langkah konvensional dan hanya mengikuti struktur gerak lazimnya seperti berjalan sesudah kiri dilanjutkan dengan kanan atau sebaliknya. Berikut ini gambar pola langkah bergantian :



Gambar 4: Langkah Bergantian
Sumber: Donie. Pembinaan Bulutangkis Prestasi (Padang: Wineka Media), h.78

Langkah Berturut-turut

Merupakan salah satu bentuk melangkah yang dilakukan secara berturut-turut. Biasanya kaki tumpuan atau kaki yang dominan mengawali langkah pertama, begitu juga dengan langkah yang kedua. Berikut ini gambar pola langkah berturut-turut:



Gambar 5. Langkah Berturut-turut
Sumber: Donie. Pembinaan bulutangkis prestasi (Padang: Wineka Media), h.79

Langkah Meloncat

Langkah ini biasanya dilakukan untuk mengambil *shuttlecock* yang bersifat cegatan atau gerakan yang tiba-tiba, karakteristik langkah ini terletak kepada kecepatannya dalam mencegat dan menutup sisi lapangan. Penggunaan langkah ini butuh tidak hanya kecepatan namun kekuatan otot-otot kaki lebih ekstra besar karena cenderung menahan berat badan tubuh dari gerakan-gerakan meloncat.

Langkah Menggantung

Biasanya dilakukan pada pergerakan pengembalian disisi bagian belakang. Langkah ini akan lebih efektif kalau disertai perpindahan berat badan dari pertukaran kaki yang menyerupai gerakan menggantung.

Langkah Gabungan/kombinasi

Langkah ini merupakan gabungan dari semua langkah yang ada biasanya langkah gabungan / kombinasi bisa terjadi disaat terjadinya *rally* yang panjang. Ini dikarenakan *shuttlecock* yang dipukul bergerak kesemua arah yang memungkinkan terjadinya langkah gabungan /kombinasi.

METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan adalah membuat model latihan *footwork* untuk cabang olahraga bulutangkis.

Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan *footwork* ini secara khusus adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus B Universitas Negeri Jakarta. Adapun waktu penelitian selama lima bulan yang dimulai bulan Oktober 2017. Satu bulan pertama pada bulan Oktober digunakan untuk proposal. Satu bulan berikutnya pada November untuk pembuatan penelitian. Satu bulan terakhir pada bulan Februari digunakan untuk pengolahan data, analisa data, penulisan hasil penelitian.

Karakteristik Model yang Dikembangkan

Sasaran dalam pengembangan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini adalah KOP Bulutangkis Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Dan produk yang direncanakan akan disusun dan dikembangkan adalah berupa modifikasi atau kreativitas dalam bentuk latihan *footwork* yang menggunakan latihan dasar bulutangkis yaitu latihan *shadow*, dengan karakteristik model yang akan dikembangkan adalah model latihan dengan susunan langkah-langkah *footwork* yaitu, langkah bergantian, langkah berturut-turut, dan langkah meloncat.

Langkah-langkah Pengembangan Model

Didalam langkah-langkah pengembangan model ini, peneliti menggunakan metode Borg and Gall. Berikut adalah 5 metode yang di gunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis:

Analisis Kebutuhan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam latihan untuk *footwork* bulutangkis dan dideskripsikan serta temuan lapangan.

Hal ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan sarana dan prasarana latihan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

Perencanaan Pengembangan Model (Desain Produk)

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk memaksimalkan hasil *footwork* bulutangkis. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan, 1) Model Lurus, 2) Model Silang, 3) Model Samping, 4) Model Maju Silang dan Mundur Lurus, 5) Model Maju Lurus dan Mundur Silang, 6) Model Segitiga Sama Kaki, 7) Model Segitiga Siku-Siku, 8) Model Segitiga Sama Sisi, 9) Model Segitiga Tumpul, 10) Model Segitiga Lancip, 11) Model Segitiga Sembarang, 12) Model Persegi, 13) Model Persegi Panjang, 14) Model Belah Ketupat, 15) Model Segilima, 16) Model Trapesium, 17) Model Trapesium Sama Kaki, 18) Model Jajargenjang, 19) Model Kubus, 20) Model Pentagon. Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli supaya menghasilkan produk yang sempurna.

Validasi Desain

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis. Setelah pembuatan model pembelajaran selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model tersebut. Penelitian ini telah divalidasi oleh tiga orang ahli, 1) Drs. Endang Derajat, M.KM., sebagai dosen

Bulutangkis UNJ, 2) Andi Ridha Al Saudi, S.Pd, sebagai pelatih Bulutangkis, 3) Muh Abd Harits Al Farisi, S.Pd, sebagai pelatih Bulutangkis. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan dengan menggunakan metode model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis yang telah dibuat. Telaah pakar dalam model latihan *footwork* berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan.

Uji Coba Produk pada Kelompok Kecil

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subyek berjumlah 10 orang. Data hasil uji kelompok ini dihasilkan dari catatan lapangan dari hasil uji coba model. Hasil masukan dari uji coba kelompok kecil dijadikan bahan untuk memperbaiki model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis. Hasil responden yang dilakukan pada pemain di kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

Revisi Produk

Masukan dari hasil kuesioner dan catatan lapangan pada uji kelompok kecil dipergunakan untuk merevisi produk. Hal ini dilakukan untuk penyempurnaan model yang telah dirasakan dan dialami untuk subjek guna uji kelompok berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelayakan Model

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan keterampilan *footwork* (RR) pada olahraga bulutangkis, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model. Model latihan keterampilan *footwork* (RR) pada olahraga

bulutangkis, dimana 1 orang berprofesi sebagai dosen olahraga bulutangkis dan 2 orang sebagai pelatih bulutangkis. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan dari 20 model latihan *footwork* bulutangkis ini teruji valid. Berikut hasil data dari masing-masing ahli yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli

No	Aspek	X ₁	X ₂	X ₃	Jumlah	%	Kriteria
1	Model Lurus	0,75	1	1	0,916666667	92	Layak
2	Model Silang	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
3	Model Samping	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
4	Model Maju Silang dan Mundur Lurus	1	0,75	0,5	0,75	75	Layak
5	Model Maju Lurus dan Mundur Silang	1	1	1	1	100	Layak
6	Model Segitiga Sama Kaki	1	1	1	1	100	Layak
7	Model Segitiga Siku Siku	0,5	0,75	0,75	0,666666667	67	Layak
8	Model Segitiga Sama Sisi	0,5	1	1	0,833333333	83	Layak
9	Model Segitiga Tumpul	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
10	Model Segitiga Lancip	1	1	1	1	100	Layak
11	Model Segitiga Sembarang	0,75	0,75	1	0,833333333	83	Layak
12	Model Persegi	0,5	0,25	1	0,583333333	58	Layak
13	Model Persegi Panjang	1	1	1	1	100	Layak
14	Model Belah Ketupat	0,25	0,5	0,5	0,416666667	42	Layak
15	Model Segilima	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
16	Model Trapesium	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
17	Model Trapesium sama Kaki	1	1	1	1	100	Layak
18	Model Jajargenjang	1	1	1	1	100	Layak
19	Model Kubus	1	1	1	1	100	Layak
20	Model Pentagon	1	1	1	1	100	Layak

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya variasi model latihan pada olahraga bulutangkis layak dan dapat digunakan dalam latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan *footwork* bulutangkis diantaranya:

1. Perhatikan keabsahan teknik melangkah pada setiap jenis masing-masing langkah, terutama langkah berturut turut kearah sebelah kiri.
2. Ritme atau irama lambat atau cepatnya pergerakan langkah dari masing-masing

sempel agar tidak terlalu cepat atau lambat sesuai kebutuhan.

3. Perhatikan agar setiap titik latihan *footwork* tidak terlewatkan atau tidak terulang-ulang sehingga membuang waktu.

Uji Kelompok Kecil

Hasil uji coba kelompok kecil meliputi jumlah subjek sebanyak 12 orang yang berasal atlet-atlet KOP Bulutangkis UNJ. Uji coba kelompok kecil akan diperoleh data tentang kemenarikan dan kemudahan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Data uji coba diambil adalah dengan memberikan kusioner yang berisi pertanyaan mengenai kemenarikan dan kemudahan dari model yang dilakukan subjek. Setelah data diperoleh kemudian dihitung rata-rata presentase hasil dari jumlah jawaban yang diperoleh dari pengisian angket tersebut.

Hasil analisa data pengisian angket atau kuisiонер dalam uji coba kelompok kecil diangket kemenarikan diperoleh nilai 87,12% dinyatakan baik sekali. Dan selanjutnya di angket kemudahan diperoleh nilai 88,50% dinyatakan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar.

Hasil akhir produk pengembangan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis setelah dilakukan penelitian yaitu berupa buku model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis. Pengembangan buku model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis berdasarkan dari hasil analisis kebutuhan. Setelah menganalisis kebutuhan model latihan *footwork* sangat penting maka peneliti membuat 20 model latihan yang kemudian diserahkan kepada 3 ahli untuk diminta validasi tentang model yang peneliti susun. Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis yang dilakukan terhadap model yang berjumlah 20 model yang tertuang

dalam table justifikasi ahli. Dan mendapatkan hasil draf final menjadi 20 model latihan, karena menurut para ahli tidak ada gerakan yang menyulitkan atlet dalam melakukan model latihan yang diberikan peneliti. Dan model final itu kemudian diuji cobakan pada kelompok kecil meliputi jumlah subjek sebanyak 10 orang yang berasal dari atlet-atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) UNJ dan pada saat uji coba ini diberikan angket kemudahan dan kemenarikan kepada atlet yang merasakan model latihan tersebut.

Selama berjalannya suatu penelitian tentu saja terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Tentu saja hal tersebut juga dialami oleh peneliti, beberapa faktor pendukung yang dialami selama melakukan peneliti antara lain:

1. Tuntutan dan arah yang diberikan oleh pembimbing dalam melaksanakan penelitian sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian pengembangan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.
2. Dalam melakukan proses penelitian, peneliti merasa mendapat dukungan penuh oleh insan bulutangkis baik pemain maupun pelatih.
3. Pemilihan ahli yang tepat serta memiliki waktu luang untuk melakukan diskusi tentang model yang dikembangkan sangatlah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Sedangkan faktor yang dianggap sebagai penghambat dalam pengembangan model ini adalah Sulitnya para atlet untuk menghafal gerakan yang sudah diberikan oleh peneliti.

Faktor penghambat tentunya bukan menjadi alasan untuk peneliti berhenti dalam melakukan penelitian, dengan faktor pendukung yang ada serta semangat untuk menyelesaikan penelitian maka peneliti berhasil menyelesaikan penelitian model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, maka dapat disimpulkan bahwa:

Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit sehingga kemampuan *footwork* dan penguasaan lapangan atlet dapat meningkat dengan menggunakan model latihan *footwork* pada mahasiswa KOP Bulutangkis UNJ.

Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka dapat disarankan bahwa:

Saran untuk atlet

Produk model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis yang berbentuk *storyboard script* ini baiknya dibaca terlebih dahulu, agar disaat melakukan latihan atlet tidak salah dalam melakukan gerakan dan tidak salah langkah saat melakukan model latihan *footwork*. Agar tujuan latihan tercapai khususnya pada latihan penguasaan lapangan.

saran untuk pelatih

Produk pengembangan ini adalah model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu pertimbangan situasi dan kondisi yang dimiliki atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Benny, A. Pribadi, Model Design Sistem Pembelajaran, Jakarta: Dian Rakyat, 2009
- Dick Walter, Lou Carey dan James O. Carey, The Systematic Design of Instruction, Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009

- Emzir, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012
- Giri, Wiarto, Fisiologi dan Olahraga, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013
- James, Tangkudung & Wahyuningtyas Puspito Rini, Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Johansyah, Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, Jakarta: PT. Raja Grafindo, Persada, 2013
- Punaji, Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta: Prenada Media, 2013
- Ria, Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga, Jakarta: Lankor, 2010
- Setyo, Budiwanto, Metodologi Latihan Olahraga, Malang: Universitas Negeri Malang, 2012
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2013
- Trianto, Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori dan Praktek, Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007
- Tudor, O Bomba, Conditioning Young Athletes, Human Kinetics, 2015
- Santoso, Giriwijoyo, Ilmu Kesehatan Olahraga, Bandung: 2007
- Sofyan, Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw, Jakarta: PT. Raja Grafindo Tinggi, 2005
- Sukadiyanto, & Dangsin Muluk, Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Bandung: Lubuk Agung, 2011
- Walter, R Borg & Meredith D Gall, Fouth Edition Research & Introduction, USA: Logman, 1983
- Wasis, D. Dwiyooga, Pembelajaran Pengetahuan Kesegaran Jasmani, Wineka